



Sekolah Siswazah
(Graduate School)
Universiti Utara Malaysia

PERAKUAN KERJA KERTAS PROJEK
(Certification of Project Paper)

Saya, yang bertandatangan, memperakukan bahawa
(I, the undersigned, certify that)

ADI ZURAINI B. MD. ZAIN

calon untuk Ijazah Sarjana Sains (Pengurusan)
(candidate for the degree of)

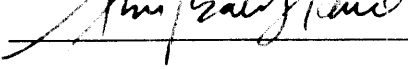
telah mengemukakan kertas projek yang bertajuk
(has presented his/her project paper of the following title)

TEKANAN PEMBELAJARAN DI KALANGAN PELAJAR PJJ (UiTM)

seperti yang tercatat di muka surat tajuk dan kulit kertas projek
(as it appears on the title page and front cover of project paper)

bahawa kertas projek tersebut boleh diterima dari segi bentuk serta kandungan dan meliputi bidang ilmu dengan memuaskan.
(that the project paper acceptable in form and content and that a satisfactory knowledge of the field is covered by the project paper).

Nama Penyelia : Prof. Madya Dr. Abu Bakar Hamed
(Name of Supervisor)

Tandatangan : 
(Signature)

Tarikh : 30.6.2003
(Date)

TEKANAN PEMBELAJARAN DI KALANGAN PELAJAR PJJ (UiTM)

Kertas Projek disediakan sebagai memenuhi syarat pengijazahan Sarjana Sains Pengurusan
(MSc. Management), Universiti Utara Malaysia

Oleh:

Adi Zuraini Bin Md Zain

KEBENARAN MERUJUK

Dengan menyerahkan kertas projek ini sebagai sebahagian daripada pengijazahan Sarjana Sains Pengurusan Universiti Utara Malaysia, saya bersetuju untuk membenarkan pihak perpustakaan Universiti Utara Malaysia mengedarkan kertas projek ini untuk diperiksa dan dirujuk. Saya juga bersetuju untuk membenarkan kertas projek ini disalincetak secara sepenuhnya atau sebahagiannya untuk kegunaan akademik mengikut pertimbangan penyelia saya atau, di dalam ketiadaannya, oleh Dekan Sekolah Pengurusan. Adalah dimaklumkan bahawa penerbitan atau salincetak atau penggunaan kertas projek ini atau sebahagian darinya untuk keuntungan kewangan adalah tidak dibenarkan tanpa mendapat kebenaran bertulis dari saya.

Permohonan untuk kebenaran menyalin cetak atau menggunakan bahan-bahan dari kertas projek ini bolehlah dialamatkan kepada :

Dekan

Sekolah Pengurusan

Universiti Utara Malaysia

06010 Sintok

Kedah Darul Aman

ABSTRAK

Kajian ini bertujuan secara umumnya untuk melihat hubungan di antara faktor-faktor latarbelakang, persekitaran pembelajaran, pekerjaan dan pencapaian akademik pelajar-pelajar yang mengikuti program Pendidikan Jarak Jauh (PJJ) Universiti Teknologi MARA (UiTM) Cawangan Perlis dengan ketegangan. Secara khususnya kajian ini ialah untuk melihat samaada pelajar-pelajar PJJ (UiTM) Cawangan Perlis ada mengalami ketegangan serta melihat hubungan ketegangan dengan faktor-faktor latarbelakang pelajar, faktor pembelajaran, faktor pekerjaan dan pencapaian akademik. Kaedah pengumpulan data ialah melalui edaran borang soalselidik yang mengandungi maklumat latarbelakang pelajar, faktor pembelajaran, faktor pekerjaan dan ketegangan. Data-data yang diperolehi dianalisa menggunakan ujian t-test untuk melihat perbezaan ketegangan antara faktor jantina dan status perkahwinan manakala ujian korelasi Pearson digunakan untuk melihat hubungan antara faktor-faktor yang dikaji. Hasil kajian mendapati tidak terdapat perbezaan antara faktor ketegangan dengan jantina dan status perkahwinan responden. Didapati tiada hubungan yang signifikan antara faktor bilangan anak, tempoh perkhidmatan dan gaji dengan ketegangan. Walau bagaimanapun didapati terdapat hubungan yang signifikan antara faktor umur, persekitaran pembelajaran, pekerjaan dan pencapaian akademik dengan ketegangan. Hasil kajian ini membolehkan pengkaji membuat cadangan kepada semua pihak yang terlibat dalam program Pendidikan Jarak Jauh supaya program ini dapat berjalan lancar dan mencapai matlamatnya.

ABSTRACT

The objectives of this study is to see the relationship between students' background, learning environment, employment, occupation and academic achievement of part-time students (PJJ) in UiTM Perlis in relation with stress. The specific objectives is to identify either the PJJ's students of UiTM Perlis facing stress and to see if there is relation with the factors mentioned above. Data collection was made through distribution of questionnaires to the part-time students. The questionnaires require the respondent to state information regarding their background, learning environment, occupation and stress. The data collected was then analyze using t-test to see the differences in stress between sex and marital status while Pearson Correlation test is used to see relationship among the factors tested. The findings show that there is no difference between sexes, marital status with stress. There is also no significant relationship between the number of children, years of service and salary with stress. However the study reveal the existence of significant relation between stress and the following factors: age, learning environment, occupation and academic achievement. Hence, the findings enable the researcher to suggest to all parties involve in part-time education programmed on how to enhance and effectively in these programmed in meeting the ultimate objectives.

PENGHARGAAN

Alhamdulillah syukur ke hadrat Allah SWT di atas taufik dan hidayatNya yang memberikan kesabaran dan ketabahan kepada penulis untuk menyiapkan projek ini.

Pada kesempatan ini penulis ingin merakankan setinggi penghargaan dan terima kasih kepada penyelia projek ini, iaitu Prof. Madya Dr. Hj. Abu Bakar Hj. Hamed yang telah memberi tunjukajar, bimbingan dan saranan yang membina dari peringkat awal kajian hingga siapnya laporan ini.

Juga dirakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada Dekan Sekolah Siswazah, Dekan Sekolah Pengurusan, Pengarah UiTM Perlis, Koordinator PJJ UiTM Cawangan Perlis, Pensyarah dan Pelajar PJJ yang terlibat dalam pengedaran dan menjawab soal-selidik serta semua pihak yang secara langsung atau tidak langsung membantu penyelidik dalam menyiapkan projek ini.

Akhir sekali penghargaan dan kasih sayang kepada isteri, Wan Seri Bani serta anak-anak Ilyia, Iqmal dan Nur Izati atas dorongan serta motivasi kepada penulis untuk menyiapkan projek ini.

Hanya Allah SWT yang dapat membalas budi dan jasa kalian.

DAFTAR KANDUNGAN

Perkara	Halaman
Kebenaran Merujuk	i
Absrak (Bahasa Melayu)	ii
Absract (Bahasa Inggeris)	iii
Penghargaan	iv
Daftar Kandungan	v
Senarai Rajah	viii
Senarai Jadual	ix
 BAB SATU: PENDAHULUAN	 1
1.1 Pengenalan	1
1.2 Penyataan Masalah	3
1.3 Persoalan Kajian	4
1.4 Objektif Kajian	5
1.5 Signifikan Kajian	6
1.6 Rekabentuk Penyelidikan	8
1.7 Analisis Data Dan Penemuan Kajian	9
 BAB DUA: ULASAN KARYA	 11
2.1 Pengenalan	11
2.2 Definisi Ketegangan	12
2.3 Konsep Tegangan	12
2.4 Model Tegangan	15
2.4.1 Model Tegangan Sebagai Satu Gerakbalas	16
2.4.2 Model Tegangan Sebagai Satu Peransang Persekitaran	18
2.4.3 Model Psikologis Tegangan	19
2.4.4 Model Transaksi Untuk Tegangan	20
2.4.5 Model Robbins	22

2.5	Fakor-Faktor Yang Membawa Kepada Ketegangan	24
2.5.1	Faktor Latarbelakang Individu	24
2.5.2	Faktor Persekitaran Kerja	26
2.5.3	Budaya Kerja dan Organisasi	32
2.5.4	Kurang Beban Kerja/Beban Kerja	35
2.6	Tegangan Dan Prestasi	37
BAB TIGA: METODOLOGI		41
3.1	Pengenalan	41
3.2	Lokasi Dan Populasi Kajian	41
3.3	Sampel Dan Kaedah Persampelan	42
3.4	Jenis Pengumpulan Data	43
3.5	Pengoperasian Model Kajian Dan Pembentukan Soal Selidik	43
3.6	Kaedah Mengumpul Data	47
3.7	Hipotesis-Hipotesis Kajian	48
3.8	Limitasi Kajian	51
3.8	Teknik Analisa Data	51
BAB EMPAT: PENEMUAN KAJIAN		54
4.1	Pengenalan	54
4.2	Keputusan Ujian Realibiliti/kebolehpercayaan	54
4.3	Latar Belakang Responden	55
4.4	Ketegangan atau Tekanan Yang Dialami oleh Responden	61
4.5	Pengujian Hipotesis	63
4.5.1	Perbezaan Latarbelakang Responden dengan Ketegangan	64
4.5.2	Perhubungan Faktor Latarbelakang Responden (Umur, Bilangan Anak, Tempoh Perkhidmatan Dan Gaji) Dengan Ketegangan.	66
4.5.3	Perhubungan Faktor Persekitaran Pembelajaran, Faktor Pekerjaan Dan Prestasi Pelajar Dengan Ketegangan	69

BAB LIMA: PERBINCANGAN, KESIMPULAN DAN CADANGAN	75
5.1 Ketegangan Pelajar	75
5.2 Latarbelakang Pelajar Dan Ketegangan	76
5.3 Faktor Pekerjaan Dan Ketegangan	77
5.4 Ketegangan Dan Pencapaian Akademik	80
5.5 Rumusan	81
5.6 Cadangan	82
5.7 Cadangan Kajian Akan Datang	86
 Rujukan	 88
Lampiran- Borang soal selidik	91

SENARAI RAJAH**Halaman**

Rajah 1.1: Kerangkakerja Teoritikal Kajian	9
Rajah 2.1 : Selye-Tegangan Sebagai Satu Gerakbalas	17
Rajah 2.2 : Symonds-Model Tegangan Sebagai Satu Peransang	18
Rajah 2.3 : Lazarus-Model Psikologis Untuk Tegangan	19
Rajah 2.4 : Komponen Asas Model Transaksi	21
Rajah 2.5 : Model Stress Robbins (1998)	23
Rajah 2.6 : Tegangan dan Prestasi Kerja	38
Rajah 4.1 : Kursus Pengajian	58

SENARAI JADUAL**Halaman**

Jadual 3.1 : Bilangan Populasi Dan Borang Soalselidik Yang Lengkap Diterima	42
Jadual 3.2 : Pembahagian Item-item Dalam Soalselidik	47
Jadual 4.1: Keputusan Ujian Realibiliti	55
Jadual 4.2: Kategori Umur Responden	56
Jadual 4.3: Bilangan Anak Responden	57
Jadual 4.4: Semester Pengajian	58
Jadual 4.5: Tempoh Perkhidmatan	59
Jadual 4.6 : Jumlah Pendapatan	60
Jadual 4.7: Himpunan Purata Nilai Gred (CGPA)	61
Jadual 4.8 : Jenis-jenis Tekanan Yang Di alami oleh Responden	62
Jadual 4.9: Ujian <i>T Test</i> Antara Faktor Jantina Dengan Darjah Ketegangan	65
Jadual 4.10: Ujian <i>T Test</i> Antara Faktor Status Kahwin Dengan Darjah Ketegangan	65
Jadual 4.11: Ujian <i>korelasi</i> Antara Faktor Umur Dengan Darjah Ketegangan	67
Jadual 4.12: Ujian <i>korelasi</i> Antara Faktor Bilangan Anak Dengan Darjah Ketegangan	67
Jadual 4.13: Ujian <i>korelasi</i> Antara Faktor Tempoh Perkhidmatan Dengan Darjah Ketegangan	68
Jadual 4.14: Ujian <i>korelasi</i> Antara Faktor Gaji Dengan Darjah Ketegangan	68
Jadual 4.15: Ujian <i>korelasi</i> Antara Faktor Persekitaran Pembelajaran dengan Darjah Ketegangan	69
Jadual 4.16: Ujian <i>korelasi</i> Antara Faktor Tempat Kerja dengan Darjah Ketegangan	70
Jadual 4.17: Ujian <i>korelasi</i> Antara Faktor Beban Kerja dengan Darjah Ketegangan	71
Jadual 4.18: Ujian <i>korelasi</i> Antara Faktor Budaya Organisasi dengan Ketegangan	72
Jadual 4: 19 Ujian <i>korelasi</i> Antara Faktor Ketegangan dengan Pencapaian Akademik Pelajar	73

Jadual 4.20: Hubungan Antara Faktor Pekerjaan dengan Ketegangan	77
Jadual 4.21: Hubungan Antara Faktor Ketegangan dengan Pencapaian Akademik Pelajar	81

TEKANAN PEMBELAJARAN DI KALANGAN PELAJAR PJJ (UiTM)

BAB SATU

PENDAHULUAN

1.1 Pengenalan

Institusi-institusi pengajian tinggi di negara ini semakin banyak menawarkan program-program pengajian secara separuh masa khususnya kepada mereka yang sedang bekerja. Program-program ini dirancang sebegitu rupa supaya pelajar-pelajar dapat mengikuti program ini dengan berkesan dan juga tidak mendatangkan beban kepada mereka. Ini untuk menjamin supaya mereka dapat memperolehi keputusan peperiksaan yang memuaskan disamping tidak menjejaskan prestasi kerja mereka dengan majikan masing-masing dan juga tidak mengalami kesan lain terhadap diri mereka seperti tekanan yang berlebihan.

Pendidikan Jarak Jauh (PJJ) adalah salah satu program pendidikan secara separuh masa yang ditawarkan oleh Universiti Teknologi Mara (UiTM) melalui Pusat Pendidikan Lanjutan (PPL). Selain dari program PJJ, terdapat dua program lain yang ditawarkan oleh PPL iaitu Program Pengajian Luar Kampus dan Program Pendidikan Fleksibel (FLP).

Program Pengajian Luar Kampus (PLK) ditawarkan diperingkat Sijil, Diploma, Sarjana Muda dan Sarjana. Ianya ditawarkan di Kampus Induk UiTM dan juga di

The contents of
the thesis is for
internal user
only

Rujukan

- Abdul Wahab Khan (1992). Bengkel Pengurusan Ketegangan. *Journal Persatuan Kaunseling Malaysia (PERKAMA)*, 2, 192-198.
- Ahmad Mahdzan Ayob (1997). *Kaedah Penyelidikan Sosioekonomi. Edisi Kedua*. Kuala Lumpur: DBP
- Borg, M. G. (1990). Occupational Stress in British Educational Settings: A Review. *Educational Psychology*, 10 (2), 103-123.
- Bowman, G. D., & Stern, M. (1995). Adjustment to Occupational Stress : The Relationship of Perceived Control to Effectiveness of Coping Strategies. *Journal of Counseling Psychology*, 42 (3), 294-303.
- Cooper, C. L , & Payne, R. (1978). *Stress at Work*. London: John Wiley & Sons.
- Cooper, C. L (1983). *Stress Research – Issues for the Eighties*. USA: John Willeys & Sons. Inc.
- Corlette, E. N., & Richardson, J. (1981). *Stress, Work Design and Productivity*, UK: John Wiley and Sons Ltd.
- Cox, T. (1978). *Stress*. London: Mac Millan.
- Crank, J. (1991). Work Stress and Job Dissatisfaction in the Public Sectors: An Examination of Public Safety Directors. *Social Science Journal*, 28 (1), 85-101.
- Debra, L. N. (2000). Women Executives: Health, Stress, and Success. *Academy of Management Executive*, 14 (2), 107-122.

- Dodge, D., & Martin, W. (1970). *Social Stress and Chronic Illness*. Indiana University of Notre Dame Press.
- Dua, J. K. (1994). Job Stressors and Their Effects on Physical Health, Emotional Health and Job Satisfaction in a University. *Journal of Educational Administration*, 32 (1), 59-78.
- Gazela, B. M., & Masten, W. G. (1998). Students' Stress and Their Learning Strategies, Test Anxiety, and Attributions. *College Student Journal*, 32 (3), 416-423.
- George, D., & Mallery, P. (1995). *SPSS/PC + Steps By Steps: A Simple Guide and Reference*. USA: Wadsworth Publishing Co.
- Gmelch, W. H. (1982). *Beyond Stress to Effective Management*. USA: John Willeys & Sons. Inc.
- Hartl, G. (1996). The Worm of Work. *International Labour Office*.
- Home, A. M. (1997). Learning the Hard Way – Role Strain, Stress, Role Demands and Support In Multiple – Role Women Students. *Journal of Social Work Education*, 33 (2), 335-346.
- Onciul, J. (1996). Stress at Work. *British Medical Journal*, 313 (7509), 745-748.
- Organ, D. W. (1978). *The Applied Psychology of Work Behaviour, A Book of Readings*. Texas: Business Publication Inc.
- Lafavore, M., & Laliberte, R. (1993). Stress 1988 – 1993. *Men's Health*, 8 (8), 60-63.
- Nahavandi, A., & Malekzadeh, A. R. (1999). *Organizational Behaviour – The Person-Organization Fit*. New Jersey: Prentice Hall Inc.

- Pahnos, M. L. (1990). The Principle As The Primary Mediator of School Stress. *Education*, 3 (1), 125-129.
- Schermerhorn, J. R. (1994). *Managing Organizational Behaviour*. USA: John Wileys & Sons.
- Sekaran, U. (1992). *Research Methods for Business: A Skill – Building Approach*. USA: John Wileys & Sons.
- Selye, H. (1976). *The Stress of Life*. New York: Mc Graw-Hill.
- Shostak, A. B. (1980). *Blue Collar Stress*. USA: Addison – Wesley Publishing Co.
- Soderfelt, M. (2000). The Impact of Sense of Coherence and High-Demand / Low-Control Job Environment on Self-reported Health, Burnout and Psychophysiological Stress Indicators. *Work & Stress*, 14 (1), 1-15.
- Robbins, S. P. (1998). *Organizational Behaviour*. New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Robbins S. P. (2003). *Essentials of Organizational Behaviour- Pearson Education*. New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Sweeney, D. B., & Farlin, M. (2002). *Organizational Behaviour: Solutions for Management*. New York: Mc Graw – Hill.
- Varhol, P. (2000). Identify and Manage Work – Related Stress. *Electronic Design*, 48 (26), 123-124.
- Warshaw, L. J. (1979). *Managing Stress*. Massachusetts: Addison – Wesley Publishing Co.
- Weiss, W. H. (1994). Coping With Work Stress. *Supervision*, 55 (4), 3-5.